

2. どうやって食べよう？

生で……

サラダや付け合せに生の野菜を使えば、手軽に食べられます。栄養素の損失が少なく、食べごたえもたっぷり！



火を通して……

葉物などは火を通すとかさが減り、たくさん食べやすくなります。



茹でる



おひたし



ナムル



煮る



煮物



汁物



炒める



野菜炒め



ゴーヤーチャンプルー

調理法を工夫することによって、より多くの栄養素をとることができます。野菜の組み合わせもいろいろ試してみましょ。

や・さ・いを食べよう

外食でも「や・さ・い」

野菜をたくさん食べるチャンス！

【野菜が多い料理の例】

- ・野菜炒め ・サラダ ・鍋物
- ・貝だくさんの汁物 ・煮物
- ・おひたし ・カレー ・シチュー など…

葛飾区では、外食で野菜をもっと食べたい方をサポートするため、野菜 70g（一皿分）のメニューがあるお店を「プラス一皿の野菜料理があるお店」として認定しています。是非利用してみてください。



問い合わせ先 葛飾区健康部（保健所）健康推進課
電話 03-3602-1268

野菜
さいの目安は
3度
さんの食事で
5つ
つつ以上



1. 野菜を食べるメリット

丈夫な体をつくる

野菜には多くのビタミンが含まれています。ビタミンには体の調子をととのえる働きがあります。風邪の予防や、夏バテ防止などに役立ちます。

生活習慣病の予防

- 高血圧予防：カリウムが血圧上昇に関わるナトリウムを排泄します。
- 糖尿病予防：食物繊維が糖質の吸収をゆるやかにします。
- 脂質異常症予防：食物繊維が脂質の吸収をゆるやかにします。
- 肥満予防：低エネルギーで腹持ちがよいため、食べ過ぎを防ぎます。

便秘の予防

食物繊維が便の材料となり、排便を促します。また、腸内細菌のバランスを保ち、腸内環境を整えます。

やさいから食べよう！

食事の最初に野菜から食べることで生活習慣病の予防効果が期待できます。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



3. 野菜あれこれQ & A

Q 野菜ジュースは野菜の代わり？

A 野菜の代わりではなく、不足分を補うものとして利用してください。果汁、砂糖、食塩の入っていないものを選びましょう。



Q 旬のもの食べた方が良いの？

A 旬の野菜は、栄養価やおいしさが高まります。また、市場に多く出回るため、比較的安価に入手できます。



春キャベツ 夏きゅうり 秋なす 冬大根

Q 正しい保存方法を教えて！

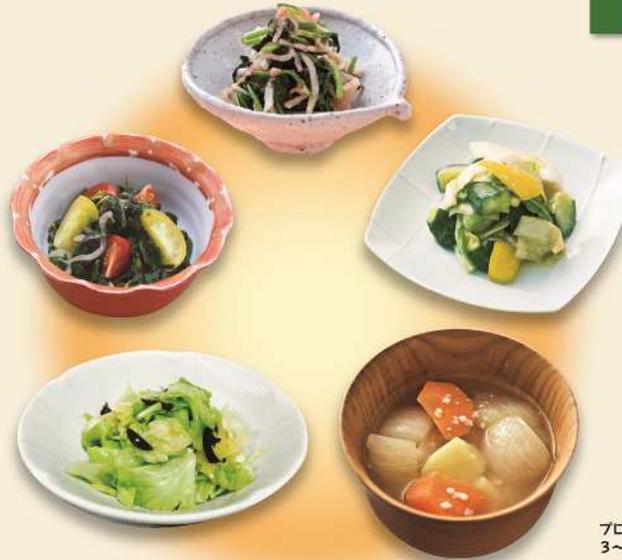
A 野菜によって適切な保存方法が異なります。

じゃがいも、たまねぎ、にんじんなどは新聞紙等にくるみ風通しが良い場所で常温で保存すると良いでしょう。青菜類、キャベツ、トマト、きゅうり、使いかけの野菜などはポリ袋にいれ乾燥を防ぎ、冷蔵で保存します。冷蔵庫よりも温度が高い野菜室での保存がおすすめです。



野菜室を活用しよう

4. 目指せ！1日 350g !!



実際はどのくらい食べているの？

平成28年国民健康・栄養調査では、東京都民の野菜の平均摂取量は1日あたり275gです。あと一皿分の野菜が足りていません！

⇒プラス一皿分の野菜を追加して食べましょう！

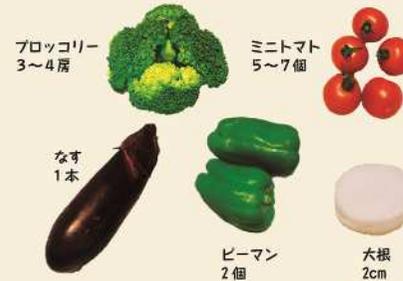
野菜料理一皿(約70g)を1つ分として、1日に5つ分(350g)を目安に3度の食事に分けて食べます

$$70g \times 5つ = 350g$$

色の濃い緑黄色野菜やその他の野菜を組み合わせず食べましょう。



1日プラス一皿(70g)の野菜の目安



カット野菜、冷凍野菜などは手軽に必要な分だけ利用できるため、無駄が無く便利です。



5. おすすめレシピ

小松菜と桜えびのお浸し



エネルギー：21kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：0.2g
炭水化物：2.5g
食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

小松菜 100g(1/3束)
もやし 40g(1/5袋)
刻みのり 大さじ1
干し桜えび 大さじ1強
濃口しょうゆ 小さじ1強

作り方

- ①小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ②小松菜ともやしを熱湯でゆでて水にとり、水けを切る。
- ③②を刻みのり、桜えび、しょうゆと和える。

6. ここに注意！

野菜をたくさん食べると、同時に調味料等も多量にとることになり、食塩や油脂の摂り過ぎにつながることもあります。

減塩しょうゆや低脂肪ドレッシングを使う、汁を残すなど、食塩や油脂の量に気を付けましょう。